

# 快眠の作法

Q どうして悪夢を見るの？

A 人は悪夢を見ることで、不安や怒りなどの感情を処理しています。



**悪夢を見ると不快な気持ちになりますが、悪い事ばかりではありません。**

悪夢を見て目を覚ますととても不快な気持ちになりますよね。これがトラウマになって睡眠に悪影響が出れば治療が必要ですが、ほとんどの悪夢は問題になることはありません。

多くの人が見る悪夢の例として「会社に遅刻した」「誰かに襲われた」などがあります。これらは現実で起こる可能性があります。また、過去の辛い思い出を夢で見る場合もあるでしょう。それを夢として見るのは、その時感じた怒りや悲しみなどの負の感情を処理して、学びの記憶として変化させるためと考えられています。

悪夢は不快なものですが、やがて自分の力になると思えば必ずしも悪いものではないのです。



**編集後記** 【中谷彰宏さんからの本文無しメールの妻さ】

日本を代表するベストセラー作家の中谷彰宏さんのランチ会&勉強会に参加してから、度々、メールで参加のお誘いを頂きます。

メールの件名 (!) に日程のお知らせが書かれてあり、本文は全くの空欄。

中谷さん曰く「僕に送る時間も無いが、(不要な文を読ませて) 相手の時間を奪いたくない。」とのこと。

中谷彰宏さんの書籍が、読みやすく要点がしっかり伝わることに、なるほど合点がきました。

‘超’寝具店ヌノヤ (株式会社布屋商店) 代表取締役社長 布谷剛